ほけんだより 4月

No.1
令和６年４月８日
瑞穂小学校　保健室

いよいよ新学期が始まりました。新しい環境にワクワク・ドキドキしていることでしょう。初めてのこと、覚えることが多い時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に学校生活を送ってほしいと思います。

健康診断が始まります　4月の予定

詳しい内容については、検査・検診ごとにお知らせいたします。

検査項目	日時	対象学年	場所
身体計測 視力検査	４月１２日（金）業間～３校時	全学年	図書室 多目的室
聴力検査	４月１２日（金）業間～３校時	全学年	パソコン室 音楽室
聴力再検査	４月１５日（月）　朝の活動	該当者のみ	保健室
視力再検査	４月１６日～１８日　朝の活動	該当者のみ	保健室
尿一次検査	４月１６日（火）朝提出 （予備日　１７日（水））	全学年	保健室
耳鼻科検診	４月２２日（月）13：00～	全学年	保健室
尿一次追加	４月２３日（火）朝提出	一次未提出者	保健室
眼科検診	４月３０日（火）13：30～	全学年	保健室

提出物（2～6年）

- 保健調査票
- 香取市子ども緊急カード

４月８日（金）配付

４月10日（水）までに提出

学校医紹介

内科　　先生（　　医院）
眼科　　先生（　　眼科）
耳鼻科　　先生
（　　）
歯科　　先生（　　歯科）

よろしくお願いします

4月の保健目標「健康診断を正しく受けよう！」

健康診断は、これからの１年間を健康で過ごすために、体の発育状態や病気などの異常がないかを調べるために受けます。大切な行事ですから、先生やお医者さんの指示をしっかりと聞いて、正しい態度でうけましょう！

保健室はこんなときに来てください

必ず担任の先生に言ってから来ましょう。

養護教諭の　　です。
みなさんが楽しい学校生活を送れるよう、保健室からサポートをしていきたいと思います。
どうぞよろしくお願いします。

おうちの方へ

朝の体調は、１日の生活を左右します。特に、新学期は新しい環境で疲れやすい時期です。

学校でも担任による朝の健康観察を毎朝行っていますが、ご家庭でも登校前にお子さんの様子をチェックしていただくよう、お願いします。

また、遅刻や欠席をする時は、どんな症状で遅刻・欠席をするのか必ず学校へ連絡をください。ご理解・ご協力よろしくお願いします。

瑞穂小電話番号　0478（５２）2042

身体測定・視力検査・聴力検査を上手に受けよう！

4月12日（金）業間～3校時　全学年

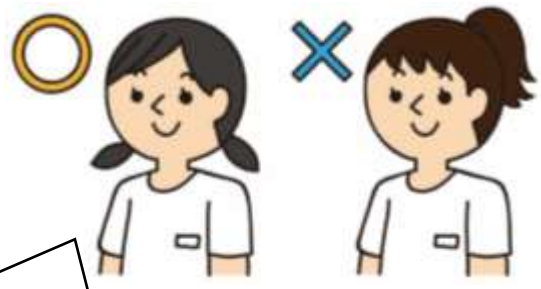
①身体測定でどんなことがわかるの？

成長には、人それぞれ個人差があります。身体測定は、前に測定したときと比べて、どのくらい成長したかを調べます。

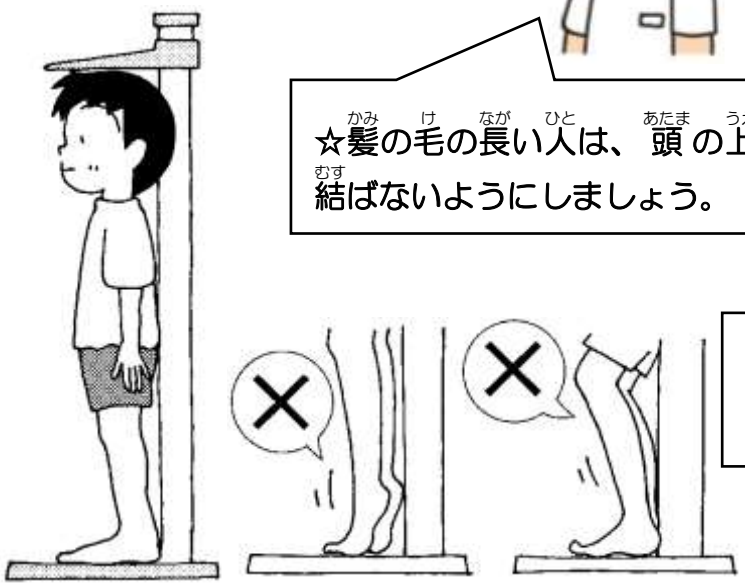
②身長・体重測定を正しく受けよう。

《身長のはかり方》

かたの力をぬいて、せなか・おしり・かかとがきちんとはしらにつくようにします。



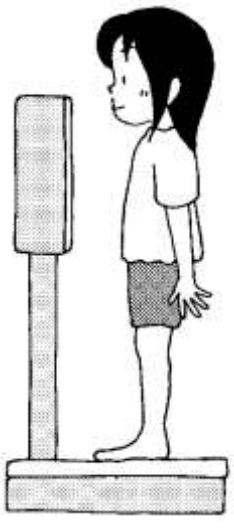
☆髪の毛の長い人は、頭の上や後ろに結ばないようにしましょう。



せのびをしたり、ひざをまげたりしてはいけません。

《体重のはかり方》

のりおりはしずかにしましょう。



☆服装は、体操服（半袖・半ズボン）で行います。
くつしたは、教室で脱ぎましょう。

③視力検査はなぜするの？

（1）ものを見る力を調べます。
（2）ものの形がはっきり見えているかどうかを調べます。

☆めがねを使っている人は、忘れずに持ってきましょう。

④視力検査の上手な受け方

（1）左目をかくし、右目から測ります。
（2）Cのあいている方向を答えます。（指で上、下、右、左の方向をさしてもよい。）
（3）同じように右目をかくして左目を測ります。
（4）めがねをかけている人は、はずしたときの視力を測ってから、めがねをかけたときの視力を測ります。

⑤聴力検査はなぜするの？

ふだんの生活の中で、音をしっかり聞き取れているかを調べます。

⑥聴力検査の上手な受け方

（1）先生の指示に従って、レシーバーを耳につけます。
（2）レシーバーの一方から音が聞こえている間、手を上げ続けます。反対側の耳も同じようにします。

耳掃除をしておきましょう。